एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 06, अंक: 05 (सितम्बर-अक्टूबर, 2026)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

मधुमेह प्रबंधन में पोषण और शारीरिक गतिविधि की भूमिका

*तनुश्री अग्रहरि, डॉ. साधना सिंह एवं पूजा
खाद्य एवं पोषण विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: tanugupta068@gmail.com

मधुमेह आज एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या बन गया है।बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधि की कमी मधुमेह के बढ़ते जोखिम से जुड़ी हुई हैं। मधुमेह में, रक्त में ग्लूकोज (शर्करा) का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है। शरीर में इंसुलिन नामक हार्मोन ग्लूकोज को कोशिकाओं तक पहुंचाने में मदद करता है। जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या उसका सही उपयोग नहीं कर पाता है, तो रक्त में शर्करा बढ़ने लगती है। लंबे समय तक रक्त शर्करा का स्तर अधिक रहने पर हृदय, आंखें, गुर्दे, नसें और पैर प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए समय पर जांच, संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि और उचित उपचार के माध्यम से मधुमेह को नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है।

मधुमेह के मुख्य प्रकार

1. टाइप-1 मधुमेह: टाइप-1 मधुमेह में, हमारा शरीर कम मात्रा में या बिल्कुल भी इंसुलिन नहीं बनाता है। जिन लोगों में यह होता है, उन्हें रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर की सलाह के अनुसार इंसुलिन लेना पड़ता है। यह बच्चों, किशोरों और वयस्कों में हो सकता है।

2. टाइप-2 मधुमेह: टाइप-2 मधुमेह सबसे आम प्रकार है। इसमें, हमारा शरीर इंसुलिन का सही ढंग से उपयोग नहीं कर पाता है। अधिक वजन, व्यायाम न करना, उम्र बढ़ना और परिवार में मधुमेह का इतिहास इसके कुछ मुख्य कारण हो सकते हैं। इसे सही आहार, नियमित व्यायाम, वजन को नियंत्रित करना और जरूरत पड़ने पर दवाओं से प्रबंधित किया जा सकता है।

3. गर्भावधि मधुमेह: गर्भावधि मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जो गर्भावस्था के दौरान होती है, और इसमें रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। इसका समय पर पता लगाना और सही तरीके से प्रबंधित करना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि अगर इसे नियंत्रित नहीं किया गया, तो यह माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह के लक्षण व्यक्ति और उसकी बीमारी के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। मधुमेह के सामान्य लक्षण हैं — बार-बार पेशाब आना, बहुत प्यास लगना, अधिक भूख लगना, बहुत जल्दी थक जाना, वजन घटना, धुंधला दिखाई देना, घाव का देर से भरना, हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्न पड़ जाना, बार-बार संक्रमण होना | टाइप-2 मधुमेह में कई बार शुरुआत में इसके कोई लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए जोखिम वाले व्यक्तियों को समय-समय पर रक्त शर्करा की जांच करनी चाहिए।

मधुमेह के प्रमुख जोखिम बढ़ाने वाले कारण

मधुमेह के पीछे कई मुख्य कारण और जोखिम कारक हो सकते हैं। जैसे: परिवार में मधुमेह का इतिहास, ज्यादा वजन या मोटापा, शारीरिक गतिविधियों की कमी, लंबे समय तक असंतुलित खान-पान, अत्यधिक ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन, मीठे पेय और ज्यादा चीनी का सेवन, बढ़ती उम्र, गर्भावस्था के दौरान मधुमेह का इतिहास इनमें से सभी कारक हर व्यक्ति पर समान रूप से असर नहीं करते। इसलिए व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

मधुमेह का शरीर पर प्रभाव

लंबे समय तक रक्त शर्करा का स्तर अधिक होने से शरीर के कई अंग प्रभावित हो सकते हैं। मुख्य समस्याएं इस प्रकार हैं:

- **आंखों में दिक्कत:** मधुमेह आंखों की रक्त वाहिकाओं को हानि पहुंचा सकता है, जिससे धुंधला दिखाई देना, दृष्टि में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
- **गुर्दों से जुड़ी समस्या:** लंबे समय तक उच्च रक्त शर्करा के स्तर के कारण गुर्दों की कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है।
- **हृदय संबंधी समस्या:** मधुमेह से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।
- **पैरों में समस्या:** पैरों में चोट या घाव होने पर ठीक होने में अधिक समय लग सकता है और संक्रमण का जोखिम भी बढ़ सकता है।
- **दांतों और मसूड़ों में समस्या:** मधुमेह के कारण मसूड़ों में सूजन और संक्रमण जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

इस कारण, ब्लड शुगर को नियंत्रित करना और समय-समय पर डॉक्टर से जांच कराना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मधुमेह की जांच और पहचान

मधुमेह की जांच के लिए कई प्रकार की रक्त जांचों का उपयोग किया जाता है। मुख्य जांचें इस प्रकार हैं –

जांच	सामान्य	प्री-डायबिटीज	मधुमेह
खाली पेट रक्त शर्करा	100 mg/dL से कम	110–125 mg/dL	126 mg/dL या अधिक
75 ग्राम ग्लूकोज के 2 घंटे बाद (OGTT)	140 mg/dL से कम	140–199 mg/dL	200 mg/dL या अधिक
एचबीए1सी (HbA1c)	—	—	6.5% या अधिक
किसी भी समय रक्त शर्करा	—	—	200 mg/dL या अधिक
स्रोत: World Health Organization (WHO), 2020			

मधुमेह में आहार की भूमिका

मधुमेह के प्रबंधन में आहार का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। इसका यह अर्थ नहीं है कि चीनी पूरी तरह से बंद कर दी जाए, बल्कि यह कि आप एक ऐसा आहार लें जो संतुलित हो, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ हों, और जो उचित मात्रा में लिया जाए।

क्या शामिल करें?

- साबुत अनाज और मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, रागी और ओट्स उचित मात्रा में।
- दालें और अन्य फलियां।
- हरी पत्तेदार एवं अन्य सब्जियां।
- मौसमी फल उचित मात्रा में।
- मेवे और बीज सीमित मात्रा में।

- पर्याप्त पानी।
- कम तेल में तैयार भोजन।

किन चीजों को सीमित करें?

- अधिक चीनी और मिठाइयां।
- मीठे शीतल पेय।
- बहुत अधिक नमक।
- अत्यधिक तले हुए खाद्य पदार्थ।
- अत्यधिक प्रसंस्कृत और फास्ट फूड का सेवन

महत्वपूर्ण बात: मधुमेह में हर व्यक्ति के लिए एक जैसा आहार उपयुक्त नहीं होता। भोजन की मात्रा और प्रकार व्यक्ति की उम्र, वजन, दवाओं, शारीरिक गतिविधि और रक्त शर्करा के स्तर के अनुसार तय किया जाना चाहिए।

मधुमेह नियंत्रण में शारीरिक गतिविधि की भूमिका

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करना बहुत ही जरूरी है। जब हम व्यायाम करते हैं तो हमारे शरीर में ग्लूकोज का उपयोग अच्छे से होता है, जिससे हमारा वजन भी नियंत्रण में रहता है। इसके अलावा, नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करने से हमारी फिटनेस, ऊर्जा और सेहत भी अच्छी बनी रहती है।

अगर किसी व्यक्ति को मधुमेह है तो वह अपनी क्षमता और स्वास्थ्य के हिसाब से तेज चलना, साइकिल चलाना, तैरना, योग या हल्के व्यायाम को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में शामिल कर सकता है। अगर आप लंबे समय से एक जगह बैठे हैं, तो बीच-बीच में थोड़ी शारीरिक गतिविधि करना भी फायदेमंद हो सकता है। यह बहुत जरूरी है कि आप व्यायाम को अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।